

Gesunde Impulse

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aussuchen und schnell anmelden!

Kostenlos mitmachen

Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

Angebote nach Maß wählen

Ob vor Ort in Ihrer Nähe oder live im Internet – wählen Sie zwischen Kursen in einer Gemeinschaft und attraktiven Online-Angeboten.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.



AOK
Die Gesundheitskasse.

Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten Kundencenter-Netz
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: 0800 265 5000
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: aok.de/nw
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: nordwest.meine.aok.de

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Flensburg

bleibgesund-Kurse

Exklusive Angebote für AOK-Kunden rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtrauchen

Anmeldung ab
18.07.2017
8:30 Uhr

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

Zu einem gesunden Wohlbefinden gehören eine ausgewogene Ernährung, eine Balance zwischen Bewegung und Entspannung sowie ein rauchfreies Leben. Wir unterstützen Sie dabei mit vielen attraktiven Angeboten.

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

Alle Kurse sind exklusiv, kostenfrei, qualitätsgeprüft und werden von kompetenten Kursleitern durchgeführt.

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse Ihrer Wahl besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfadens Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Trend-Angebote in der Rubrik „gesunderleben“ offen.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen ab 18 Jahren. Ausnahme sind die Angebote für Kinder. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse. Sprechen Sie uns einfach an!



Schnell anmelden

Sichern Sie sich jetzt einen Platz in einem Kurs Ihrer Wahl. Alle Angebote sind exklusiv für AOK-Kunden.

Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze allerdings zunächst an die AOK-Kunden, die ein Angebot zum ersten Mal buchen.

Sie haben sich zu einem Kurs verbindlich angemeldet und können nicht teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte unbedingt spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei uns ab.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme aus inhaltlicher oder auch räumlicher Sicht für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns. Gern suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung, um Ihnen eine Teilnahme zu ermöglichen.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.



2017

Juli							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

August							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40							1
41	2	3	4	5	6	7	8
42	9	10	11	12	13	14	15
43	16	17	18	19	20	21	22
44	23	24	25	26	27	28	29
45	30	31					

November							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
45			1	2	3	4	5
46	6	7	8	9	10	11	12
47	13	14	15	16	17	18	19
48	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Dezember							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

 Ferien und Feiertage SH

Schnell anmelden ab 18.07.2017

Sie haben schon einen Lieblingskurs im Visier?
Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz.

Online ab 08:30 Uhr

Auf ins Internet: Unter aok.de/nw/kurse finden Sie das komplette Angebot und ab 11.07.2017 die Online-Anmeldung.

Telefonisch ab 08:30 Uhr

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Für Bredstedt, Flensburg, Harrislee,
Husum, Langenhorn, Leck und Niebüll
Birgit Jendrossek-Rasmussen
Tel.: 0461 867-25350



Für alle anderen Kurse
Sabine Eisenblätter
Tel.: 04331 205-24351

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-KochWerkstatt:	
• Bunte Kürbiswelt	12
• Gemüseküche im Winter	13
• Gesunde Burger	14
• Leicht und lecker	15
• Mittelmeerküche	16
• Wohlige Winterküche	17
• Wunderbare Welt der Gewürze	18
• für Singles	19

Kurse AOK-liveonline

Erfolgreiche Gewichtsreduktion	20
Gesund und leicht abnehmen	21
Mit Köpfchen zum Wunschgewicht	22
Abnehmen mit Genuss	23
Apps für Ihre Gesundheit	23
Schlemmerpost	23



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio	25
Aquafitness	26
Easy Running	28
Fit und Aktiv im Studio	29
Kraftausdauertraining im Fitnessstudio	30
Pilates	32
Reaktiv-Faszien Training	33
Reaktiv-Fitness	35
Sanftes Rückentraining	36

Kurse AOK-liveonline

fit!	38
Motivationswunder	39
90 Tage Rückenfit	40
Laufend in Form	40



gesundentspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	43
Lebe Balance	44
Progressive Muskelentspannung	45
Progressive Muskelentspannung für Kinder	46
Qi Gong	47
Yogazeit	49

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	51
easy learning	52
gelassen & locker	53
Männersache	54
positiver Umgang mit Stress	55
Die Lebe Balance-App	56
Stress im Griff	56

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	59
Ich werde Nichtraucher	59

gesunderleben



Beckenbodentraining für Männer	61
Erlebnistour Kletterwald	62
Faszientraining	63
FitJUMP	64

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	67
Betriebliche Gesundheitsförderung	68
Gesundheitsförderung	69
in Kitas und Schulen	69
Alarm im Darm	70
Geht es auch mit weniger Fleisch?	71
Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden	72
Low-Carb/Low-Fat - oder doch lieber Trennkost? ...74	74

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5



Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und dabei individuell abgestimmten Ernährung geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. Und davon profitieren Sie Ihr ganzes Leben. Überzeugen Sie sich in unseren Kursen davon, wie lecker eine gesunde Ernährung sein kann.

Aktiv abnehmen!

Bewusst essen - mehr bewegen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und sich langfristig mit mehr Bewegung im Alltag wohlfühlen. Das ist aktiv abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf einen gesunden Lebensstil mit Sport und Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Sie erfahren zudem praxisnah, wie Sie auch beim Abnehmen lecker essen und genießen können. Werfen Sie alte Gewohnheiten über Bord, ändern Sie Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten, werden Sie fitter und finden Sie so Ihr persönliches Wohlfühlgewicht.

Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

Kurs-Nr:	157377
Beginn:	07.09.2017
Ort:	AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Seminarraum EG) Heleneallee 4, 24937 Flensburg (Ernährung) AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG) Heleneallee 4, 24937 Flensburg (praktische Einheiten) AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Bewegungsraum EG) Heleneallee 4, 24937 Flensburg (Bewegung)
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer:	8-mal 120 Minuten Ernährung 2-mal 180 Minuten praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Klaus Semler (praktische Einheiten) Ute Henningsen (Ernährung) Peter Rune (Bewegung)
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 157378
Beginn: 10.10.2017
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG
 Rathausstr. 33 , **25899 Niebüll** (Ernährung)
 Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll** (praktische Einheiten)
 Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooring Str. 3, **25899 Niebüll** (Bewegung)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2-mal 180 Minuten praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Gesine Rabbow (praktische Einheiten)
 Gesine Rabbow (Ernährung)
 Björn Voss (Bewegung)
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 154697
Beginn: 05.09.2017
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) II.OG, Raum 26
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg** (Ernährung)
 Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg** (praktische Einheiten)
 AOK-Niederlassung,
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg** (Bewegung)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2-mal 180 Minuten praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Andrea Nibbe (praktische Einheiten)
 Andrea Nibbe (Ernährung)
 Stefanie Trede (Bewegung)
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 154683
Beginn: 19.09.2017
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG, Raum 224
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig** (Ernährung)
 Landesförderzentrum Hören und Sprache
 Lutherstr. 14, **24837 Schleswig** (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2-mal 180 Minuten praktische Einheiten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Bunte Kürbiswelt

Der Kürbis hat die Küche inzwischen längst erobert, denn er lässt sich sehr vielfältig einsetzen. Ob als Suppe, gebacken, gegrillt oder als Chutney verarbeitet, ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Fest steht, dass der Kürbis als beliebtes Gemüse gesund und bekömmlich ist.

Kurs-Nr: 157417
Beginn: **26.09.2017**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 157477
Beginn: **07.10.2017**
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 157458
Beginn: **13.10.2017**
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Gemüseküche im Winter

Kohl, Lauch, Hülsenfrüchte, Kürbis & Co. liefern wertvolle Inhaltsstoffe und sind im Winter frisch und preiswert im Angebot. Wir liefern Ihnen attraktive und zeitgemäße Rezepte dazu. So sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Abwehrkräfte. Neben der Theorie erleben Sie viel Spaß beim Kochen und gemeinsamen Essen.

Kurs-Nr: 157418
Beginn: **07.11.2017**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 154680
Beginn: **16.11.2017**
Ort: Landesförderzentrum Hören und Sprache
 Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Gesunde Burger

Manchmal muss es einfach Burger sein! Selbst gemacht und mit vielen leckeren Zutaten ist hochstapeln erlaubt. Bei dem Wort Burger denken viele direkt an fettiges Fast-Food - wir zeigen Ihnen, dass es nicht so sein muss. In unserem Kurs bekommen Sie viele kreative Anregungen!

Kurs-Nr: 157478
Beginn: 16.09.2017
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Leicht und lecker

Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einer leckeren Mahlzeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch geschickte Auswahl und Vorbereitung in kürzester Zeit ein komplettes Essen zubereiten. Das macht Fertiggerichte überflüssig und versorgt Sie gleichzeitig mit allen wichtigen Nährstoffen, um gesund zu bleiben. Zusätzlich gibt es Tipps und Ideen für vollwertige Snacks zum Mitnehmen für die Pause.

Kurs-Nr: 157497
Beginn: 11.11.2017
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 157498
Beginn: 03.11.2017
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist derzeit in aller Munde: Sie ist leicht, frisch, bekömmlich, abwechslungsreich und sehr gesund. In Ländern wie Frankreich, Italien, Griechenland und Spanien sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel seltener und die Menschen werden älter. Zaubern Sie sich einen Hauch von Urlaub auf Ihren Teller! Und genießen Sie einen kulinarischen Kurs, der Appetit auf Sommer und Gesundheit macht. Probieren Sie selbst!

Kurs-Nr: 154660
Beginn: 16.11.2017
Ort: Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Nibbe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Wohlige Winterküche

Das Geheimrezept gegen Winterkälte - ein raffinierter Mix aus farbenfrohen Zutaten und viel Aroma. Freuen Sie sich auf klassische Wintergerichte, vitaminreiche Salate, leckere Suppen und Eintöpfe, die satt und glücklich machen.

Kurs-Nr: 157518
Beginn: 25.11.2017
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 157537
Beginn: 10.11.2017
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Wunderbare Welt der Gewürze

Raffiniert gewürzt lassen sich aus den einfachsten Gerichten kleine, exotische Spezialitäten bereiten. Schon mit kleinen Mengen lässt sich eine große Wirkung erzielen. Entdecken Sie mit ihren Sinnen die Vielfalt der Gewürze. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit Wintergemüse und zahlreichen bekannten und unbekanntem Gewürzen zu

Kurs-Nr: 157437
Beginn: 17.10.2017
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 157557
Beginn: 24.11.2017
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 154678
Beginn: 09.11.2017
Ort: Landesförderzentrum Hören und Sprache
 Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt für Singles

Haben Sie Interesse an gesunder Ernährung? Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren?

Dann besuchen Sie uns in der AOK-KochWerkstatt. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung.

Kurs-Nr: 157577
Beginn: 04.11.2017
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstas, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 157578
Beginn: 06.10.2017
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 157717
Beginn: 05.10.2017
Ort: Landesförderzentrum Hören und Sprache
 Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

Der Weg zum Wunschgewicht gestaltet sich für viele schwierig, vor allem der langfristige Erfolg bleibt oft aus. In diesem **liveonline-Vortrag** werden Ihnen aktuelle psychologische Erkenntnisse für einen neuen und vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht vorgestellt. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152257
Beginn: 26.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

Für Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 35): Ändern Sie jetzt Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise und erreichen Sie so Ihr Idealgewicht! Wir vermitteln Ihnen dazu die Grundlagen einer bedarfsgerechten und vollwertigen Ernährung. Außerdem erhalten Sie Tipps für effektive und regelmäßige Bewegung. Sie lernen Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht kennen und erfahren, wie Sie diesen erfolgreich im Alltag leben.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152258
Beginn: 06.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152259
Beginn: 14.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

Erfahren Sie mit psychologischem Know-how, wie Sie gut gelaunt und mit Köpfchen Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können. Außerdem vermitteln wir Ihnen professionelle Strategien, um Stress, Ärger, Schuldgefühle und Ängste zu überwinden. So vermeiden Sie Frust-Essen und gewinnen die Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152260
Beginn: 14.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152261
Beginn: 07.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Abnehmen mit Genuss



Sie haben schon viele Diäten probiert und es hat immer nicht funktioniert? Diesmal wird es anders. Das neue „Abnehmen mit Genuss“ ist keine (schnelle) Diät, sondern ein langfristig erfolgreiches Onlineprogramm. Es dauert bis zu zwölf Monate. In dieser Zeit lernen Sie, mit Lust zu essen, satt zu werden und gleichzeitig dauerhaft Gewicht zu verlieren.

Oder entscheiden Sie sich für „Abnehmen mit Genuss classic - Das Briefprogramm“. Hier werden Sie bis zu einem Jahr lang per Post oder E-Mail und bei Bedarf zusätzlich per Telefon betreut.

Weitere Vorteile für alle AOK-Kunden: Die Gesundheitskasse erstattet Ihnen im Nachhinein die gesamten Kosten von 44,90 EUR. Außerdem erhalten Sie wertvolle Prämienpunkte. Kunden anderer Krankenkassen zahlen 79,90 EUR.

Weitere Infos erhalten Sie unter abnehmen-mit-genuss.de.

Apps für Ihre Gesundheit

Wir bieten Ihnen auch Downloads für Smartphones, zum Beispiel die Gesund-Genießen-App der AOK. Damit erhalten Sie über 1.000 Rezepte online zum Kochen und Backen. Bislang verzeichnen wir über 100.000 Downloads – das macht uns führend bei den Apps der gesetzlichen Krankenkassen.

Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder bei iTunes – Reinklicken lohnt sich!

Schlemmerpost

Bestellen Sie jetzt unseren kostenlosen Rezept-Newsletter! Monatlich erhalten Sie so eine Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Zubereitung und Wirkung. Dazu gibt's die heißesten Ernährungs-News frisch auf den Tisch.

Jetzt abonnieren unter: aok.de/nw.



Ihre AOK NordWest hilft Ihnen dabei, mit Spaß aktiv, gesund und fit zu bleiben. Erleben Sie in unseren qualitätsgesicherten und bewährten Gesundheitskursen, wie sportliche Aktivitäten Ihr Wohlbefinden verbessern – und wie leicht der Einstieg in regelmäßige Bewegung ist.

AOKardio

Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

Starten Sie durch mit dem Indoor- und Outdoorprogramm. Verbinden Sie innovatives Training im Fitnessstudio mit Sauerstoff pur in der Natur. So verbessern Sie Ihre Kondition und Ausdauer. In zehn abwechslungsreichen Kurseinheiten erleben Sie ein tolles Cardio-Training an neuen und bewährten Kleingeräten. Dabei lernen Sie weitere spannende Bewegungsformen indoor und outdoor kennen. Dieses optimale Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor bringt mehr Schwung in Ihren Alltag - für Frauen und Männer.

Kurs-Nr:	158037
Beginn:	29.09.2017
Ort:	Praxis für Physiotherapie Voss Ostermooring Str. 3, 25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit:	freitags, 19:30 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Björn Voss
Kursgebühr:	148,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Aquafitness

Aquafitness ist genau das Richtige für alle, die sich gern im „nassen Element“ bewegen und auf diese Weise etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Herz und Kreislauf werden in Schwung gebracht und das Muskel-Skelettsystem gestärkt. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden dabei wenig belastet, denn der Auftrieb des Wassers befreit den Körper von seiner Schwere. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

Kurs-Nr: 157777
Beginn: 21.09.2017
Ort: inland Klinik Eckernförde
 Schleswiger Straße 114, 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Thomas Hoy
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158038
Beginn: 07.09.2017
Ort: Hanni-Funke-Haus
 Marienhölungsweg 8(Gertrudenstr),
 24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Axel Hahn
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 ab einer Körpergröße von 163cm

Kurs-Nr: 158058
Beginn: 10.10.2017
Ort: Campusbad - Förde Bäder GmbH
 Thomas-Fincke-Straße 19, 24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marc Saknus
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Wassertemperatur bis max. 27 Grad C.

Kurs-Nr: 158057
Beginn: 02.11.2017
Ort: Hanni-Funke-Haus
 Marienhölungsweg 8(Gertrudenstr),
 24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Axel Hahn
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für Fortgeschrittene ab einer Körpergröße von 163cm

Kurs-Nr: 158018 158019
Beginn: 06.09.2017 01.11.2017
Ort: Therapiezentrum Rödemis
 Schulberg 10, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jan Clausen-Hansen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158017
Beginn: 19.09.2017
Ort: TSBW Husum
 Theodor-Schäfer-Straße 14, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Burkhard Lenz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158617
Beginn: 16.10.2017
Ort: Landhaus Ostseeblick
 Pottloch 3, 24395 Kronsgaard
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

Kurs-Nr: 158637
Beginn: 01.11.2017
Ort: Fjordarium Schleswig, Treffen im Eingangsbereich Friedrich-Ebert-Straße 1, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tanja Schimmer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Easy Running

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

Kurs-Nr: 158020
Beginn: 05.09.2017
Ort: Treffen auf dem Parkplatz der Grundschule Bornschool/Schobüll Bornweg 1, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annika Brodersen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157817
Beginn: 08.09.2017
Ort: sentio Grüner Kamp 13, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fit und Aktiv im Studio

Bei diesem Programm werden ein Ausdauertraining an Fitnessgeräten, Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte sowie Übungen zur Verbesserung der Dehn- und Koordinationsfähigkeit miteinander verbunden. Zusätzlich lernen Sie einfache Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung kennen, die Sie jederzeit im Alltag anwenden können. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Hinweise und Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und somit fit bleiben. Dieses vielseitige und bewährte Programm bietet alles, um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden spürbar zu verbessern und um sich rundum wohl zu fühlen.

Kurs-Nr: 158077
Beginn: 18.09.2017
Ort: Reha-Zentrum Flensburg Dorotheenstr. 22, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Zimmermann
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157917
Beginn: 22.09.2017
Ort: 4 Fun Fitness Gettorf Eichkoppel 18, **24214 Gettorf**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Bäuning
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158317
Beginn: 10.10.2017
Ort: Gym+ Vor der Koppe 3, **24955 Harrislee**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Rune
Kursgebühr: 163,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kraftausdauertraining im NEU Fitnessstudio

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und lernen Sie ein Krafttraining an Geräten kennen. Nutzen Sie sechs Wochen lang die Möglichkeit, eine für Sie optimale Trainingsatmosphäre kennenzulernen. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Aber auch ein effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Teil des Kurses.

Kurs-Nr: 157977
Beginn: **14.09.2017**
Ort: 4 Fun Fitness Gettorf
 Eichkoppel 18, **24214 Gettorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martin Bäuning
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158497
Beginn: **12.09.2017**
Ort: Holm's Fitness + Soccer
 Parkstr. 21, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bernd Homfeldt
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158078
Beginn: **05.09.2017**
Ort: Fit bi Dirk un Dirk
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158457
Beginn: **05.09.2017**
Ort: nova vita
 Rudolf-Diesel-Straße 12, **24790 Schacht-Audorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Olaf Jenewein
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158657
Beginn: **08.11.2017**
Ort: Vitalien Fitness-Center
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 94,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.

Kurs-Nr: 158021
Beginn: 14.09.2017
Ort: Erika Janssen, Physiotherapie
 Birkenweg 1, Tr. an Außentreppe, **25821 Bredstedt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Bustorf
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157997
Beginn: 05.09.2017
Ort: Krankengymnastikpraxis Stolze/ Cordes
 Kieler Str. 36, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln in Kombination mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

Kurs-Nr: 158080
Beginn: 11.09.2017
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marc Saknus
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158697
Beginn: 07.09.2017
Ort: KG-Praxis Hansen
 Flensburger Straße 7, **24376 Kappeln**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158079
Beginn: 29.09.2017
Ort: Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooringer Str. 3, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gesche Linxweiler
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Reaktiv-Faszien Training

Kurs-Nr: 158157
Beginn: 19.09.2017
Ort: sentio
 Grüner Kamp 13, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158677
Beginn: 13.09.2017
Ort: Vitalien Fitness-Center
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Fitness

Das angesagte Training mit den Reaktiv-Hanteln ist schonend, effektiv und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Sie trainieren nicht nur einzelne Muskeln - vielmehr kommen dreidimensional ganze Muskelketten zum Einsatz. Sie nutzen die sogenannten Schwunghanteln, die mit Glas- bzw. Stahlperlen gefüllt sind. Damit produzieren Sie Kraftstöße und Impulse, auf die Ihre Muskulatur schnell reagieren muss. Gleichzeitig werden die Gelenke geschützt und stimuliert. Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls. Dieser unterstützt das Rhythmusgefühl und steigert die eigene Motivation - was in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis führt.

Kurs-Nr: 158082
Beginn: 19.09.2017
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158081
Beginn: 24.10.2017
Ort: Fit bi Dirk un Dirk
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158717
Beginn: 13.09.2017
Ort: Vitalien Fitness-Center
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 97,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 158297
Beginn: **12.09.2017**
Ort: AOK-Kundencenter
 Bahnhofstr. 5, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158097
Beginn: **18.09.2017**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Malin Johannsen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158277
Beginn: **05.09.2017**
Ort: Krankengymnastikpraxis Stolze/Cordes
 Kieler Str. 36, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158737
Beginn: **10.10.2017**
Ort: KG-Praxis Hansen
 Flensburger Straße 7, **24376 Kappeln**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158098
Beginn: **05.10.2017**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG
 Rathausstr. 33 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158177
Beginn: **26.09.2017**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martina Pintat-Adams
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158757
Beginn: **14.09.2017**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang),II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 156,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: fit!

Für alle, die sich mehr bewegen möchten, die Sport treiben wollen, um fitter zu werden, die etwas für ihre Gesundheit tun oder Übergewicht reduzieren möchten: Hier sind Sie richtig, hier lernen Sie optimale Bewegungsformen kennen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie diese gezielt im Alltag umsetzen. Ein Sportwissenschaftler vermittelt Ihnen Grundlagen, wie Sie körperlich aktiver werden und hierbei positive Effekte und Freude erleben. Neben den Möglichkeiten, Ihre Bewegung im Alltag zu steigern, erhalten Sie wertvolle Tipps für Muskelaufbau, Beweglichkeit sowie Steigerung Ihrer Fitness.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152285
Beginn: 06.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Motivationswunder

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport und Bewegung treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Sie lernen an 4 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152277
Beginn: 18.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



90 Tage Rückenfit

Mit diesem neuen Online-Programm sorgen Sie dafür, dass Ihr Rücken dauerhaft stark wird und Beschwerden erst gar nicht entstehen.



Nutzen Sie für 90 Tage Ihren persönlichen Rückencoach: Nach einem Eingangstest wird Ihnen ein persönliches Training mit abwechslungsreichen, aktuellen Video-Übungen zusammengestellt. Über drei Monate werden Sie 2- bis 3-mal pro Woche für ca. 30 Minuten aktiv für Ihre Gesundheit. So wird Ihre Wirbelsäule stabilisiert, die Beweglichkeit erhöht und muskuläre Verspannungen haben keine Chance mehr. Nutzen Sie das Programm für einen gesunden Rücken!

Weitere Vorteile für alle AOK-Kunden: Die Gesundheitskasse erstattet Ihnen nach erfolgreicher Teilnahme die Kosten von 29,90 EUR. Außerdem erhalten Sie wertvolle Prämienpunkte.

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw

Laufend in Form

Ob Walking, Nordic Walking oder Jogging – Laufen macht rundum fit! Das Programm „Laufend in Form“ wurde von der AOK und Herbert Steffny, dem 13-fachen deutschen Meister in verschiedenen Laufdisziplinen und Profitrainer, entwickelt. Er sorgt laufend für neue Trainingstipps, ohne viel Theorie, immer voll aus der Praxis – für Sie ganz persönlich.



Sie erhalten eine Grundausswertung, Trainingsaufgaben und den Zugangscode zu Ihren persönlichen Websites mit individuellem Trainingsplaner. Weitere Informationen gibt's dann per E-Mail oder SMS. Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden.

Neugierig? Klicken Sie sich rein unter laufend-in-form.de.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

Werben Sie Ihre Freunde und Familie für die AOK. Für jeden neu geworbenen Kunden gibt es 25 EUR oder eine tolle Sachprämie.

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und gehen mit Stress künftig viel gelassener um.

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

Autogenes Training hilft, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Durch gezielte Konzentration beeinflussen Sie spezielle Körperfunktionen. Erleben Sie ein entspannendes Schwere- und Wärmegefühl. So gelangen Sie in wenigen Minuten zu Ruhe und Erholung.

Kurs-Nr:	158540
Beginn:	23.10.2017
Ort:	AOK-Niederlassung (Seiteneingang), II. OG, Raum 305 Schwarzer Weg 9, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:00 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Michael Scherer
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Lebe Balance NEU

Menschen, die in sich ruhen, lassen sich nicht gleich von jedem Sturm umwerfen. Wie Sie mit mehr Gelassenheit und Stärke Ihr tägliches Leben meistern und Ihr inneres Gleichgewicht finden, erleben Sie in den Lebe Balance-Kursen.

Mit spannenden Themen und effektiven Übungen unterstützen Sie die Lebe Balance-Kurse

- sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen,
- zu erkennen, was Ihnen persönlich wirklich wichtig ist und
- Balance zu schaffen zwischen dem, was Sie wollen und dem was sich andere von Ihnen wünschen.

Alle Teilnehmer erhalten kostenfrei ein Buch und eine CD. Der Kurs wird von speziell geschulten Lebe Balance-Trainern geleitet.

Entscheiden Sie sich jetzt, Ihr Leben zu verändern und in Balance zu kommen!

Diesen Kurs gibt es ab sofort auch als **liveonline-Kurs** bequem von zu Hause aus.

Informieren sie sich unter: www.lebebalance.aok-liveonline.de

Kurs-Nr: 157697
Beginn: **25.09.2017**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154837
Beginn: **04.09.2017**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Carsten Greifsmühlen
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt

Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Alltagsstress gelassener zu bewältigen. Sie ist leicht zu erlernen und anzuwenden. Erleben sie intensiv die An- und Entspannung der gesamten Muskulatur! So kommen Sie wieder ins Gleichgewicht.

Kurs-Nr: 158357
Beginn: **21.09.2017**
Ort: AOK-Kundencenter
 Bahnhofstr. 5, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Riegel
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158437
Beginn: **07.11.2017**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maren Dammann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158558
Beginn: **18.09.2017**
Ort: Sportlerheim des TSV Kappeln
 Hindenburgstr. 3, **24376 Kappeln**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefanie Meiler
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Progressive Muskelentspannung für Kinder

6-12 Jahre

Ein tolles Kursangebot für Kinder: Hier bewältigt Ihr Stress und Ängste, bekommt ein besseres Gefühl für den Körper sowie verbessert Euren Schlafrhythmus und die Konzentration. Während des Kurses erlernt Ihr Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Durch kindgerechte, praktische Übungen entspannt sich Eure Muskulatur. Dies wirkt sich positiv auf Euren ganzen Körper, Euer Herz, Eure Lunge und Euer Nervensystem aus. Zu Beginn des Kurses findet eine Information Eurer Eltern statt.

Kurs-Nr: 158337
Beginn: 14.09.2017
Ort: AOK-Kundencenter
 Bahnhofstr. 5, 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten Elterneinheit
 8-mal 60 Minuten Praxis
 1-mal 90 Minuten Info-Abend, 19:00 Uhr
Kursleitung: Birgit Lütje
Kursgebühr: 120,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Qi Gong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 158377
Beginn: 11.09.2017
Ort: AOK-Kundencenter
 Bahnhofstr. 5, 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Brosig
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158441
Beginn: 18.10.2017
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hans-Henning Dietz
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158442
Beginn: 26.09.2017
Ort: Praxis für chinesische Medizin
 Schulstr. 4, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Lucas
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Qi Gong

Kurs-Nr: 158397
Beginn: 14.09.2017
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Brosig
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158517
Beginn: 01.11.2017
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang),II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hannegret Schmidt
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Yogazeit

Hatha-Yoga

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Sie erlernen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie eine besondere Atemtechnik. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert, muskuläre Verspannungen gelöst und auch innere Organe und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Das ist Entspannung pur!

Kurs-Nr: 158417
Beginn: 20.09.2017
Ort: Schule für Gesundheit
 Achtern Höhen 2, **24782 Büdelsdorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Petra-Ilona Teulecke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158438
Beginn: 05.09.2017
Ort: Yogaraum Flensburg
 Holm 39 (in der Holmpassage), **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Christine Hansen
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158439
Beginn: 04.09.2017
Ort: Ev. Familienbildungsstätte
 Woldsenstr. 47, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annett von Känel
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Yogazeit

Kurs-Nr: 158440
Beginn: 10.10.2017
Ort: Raum für Yoga
 Tegelwanger Weg 20, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Dehnekamp
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158562
Beginn: 13.09.2017
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang), II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Michael Rohrkamp-Stiller
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser neue AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
 Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152278
Beginn: 05.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 152279
Beginn: 07.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: easy learning

Azubis aufgepasst! In diesem AOK-liveonline-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Prüfungsziele in der Ausbildung professionell anvisieren und erreichen - und trotzdem noch genug Freizeit genießen können. Die Inhalte: Tipps und Tricks für effektives Lernen, mit Entspannung und Belohnung zum Lernerfolg = mentale Stärkungstechniken für die Prüfung, „Don't panic. Plan it!“ Ihr persönliches Zeitmanagement, Ihr persönlicher Wochen-Lernplan.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152280
Beginn: 13.09.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gelassen & locker

Stress ist heute allgegenwärtig und nicht immer zu vermeiden. Halten Sie sich fit und gesund für die Herausforderungen von Beruf und Familie! Spüren Sie wieder mehr Lebensfreude! Hier erfahren Sie effektive Strategien, um Ihr persönliches Stressmanagement zu verbessern.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152281
Beginn: 09.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Männersache

In diesem Kurs lernen Sie innovative Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Job gelassener meistern und dabei gleichzeitig erfolgreich sind. Sie erfahren, wie Sie eigene Ressourcen optimal nutzen und regelmäßig Kraft und Energie tanken, um fit und gesund zu bleiben. Außerdem zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Wünsche und Lebensziele realisieren können und sich Zeit und Muße für Familie, Freunde und Freizeit bewahren. So erreichen Sie insgesamt eine hohe Lebensqualität.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152282
Beginn: 06.11.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

Fast die Hälfte der Bevölkerung fühlt sich unter Druck und gestresst. In diesem **liveonline-Vortrag** erfahren Sie aktuelle Trends über die Entstehung und einen erfolgreichen Umgang mit Stress. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com
Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr: 152283
Beginn: 09.10.2017
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Die Lebe Balance-App

NEU

Schulen Sie Ihre Achtsamkeit mit der „Lebe Balance“-App der AOK. Sie verbessern dadurch die Wahrnehmung für Ihr eigenes Befinden und gewinnen Abstand von dem, was Sie belastet oder stresst. Mit der AOK-App „Lebe Balance“ wird das Achtsamkeitstraining zu Ihrem alltäglichen Begleiter.



Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder bei iTunes – Reinklicken lohnt sich!

Stress im Griff

Mehr Gelassenheit zu erleben ohne das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen – dafür steht das Programm „Stress im Griff“.

Es hilft Ihnen, die täglichen Belastungen besonnener zu erleben. Mit dem 4-Wochen-Trainingsprogramm werden Sie den Stress in den Griff bekommen. Sie erhalten per E-Mail einen persönlichen Beratungsbrief und ein vierwöchiges Trainingsprogramm mit persönlichen Lösungen für Ihren Alltag.

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de



meine
ich-Zeit



Entspannen mit der neuen AOK-App

Im Alltag seine Aufgaben zu erledigen und jedem gerecht zu werden, kann oft ganz schön stressig sein. Manchmal müssen wir bewusst auf das Bremspedal treten und uns eine Pause gönnen, um wieder Kraft zu schöpfen. Dabei hilft jetzt die neue, kostenfreie AOK-App „meine ich-Zeit“. Sie schafft 30 Tage lang durch Bilder und Videos kleine Momente zum Innehalten.

Laden Sie sich die App am besten gleich gratis runter. Sie ist erhältlich in den Stores von Android und Apple.

www.aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und entdecken Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu. So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgewogenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freunde und Mitmenschen.

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

Für alle, die darüber nachdenken, mit dem Rauchen aufzuhören oder die bereits den Entschluss gefasst haben, rauchfrei zu werden: Hier erhalten Sie professionelle Unterstützung und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen! In diesem Seminar lernen Sie in 3 Schritten, sich von der Zigarette zu verabschieden: endgültig und dauerhaft!

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Weitere Informationen unter: www.liveonlinecoaching.com

Anmeldung unter: www.liveonlinecoaching.de/aok-nordwest

Kurs-Nr:	152284
Beginn:	04.09.2017
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 20:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Ich werde Nichtraucher



Wir helfen Ihnen vom Rauchen loszukommen – gut gelaunt und dauerhaft. Das AOK-Nichtrauchertraining ist exklusiv und gratis für AOK-Kunden. Wir betreuen Sie über zirka 2 Monate auf Ihrem Weg zum Nichtraucher. Setzen Sie dem Qualm ein Ende. Mit uns schaffen Sie es!

Alle Infos finden Sie unter ich-werde-nichtraucher.de.

Einfach mal etwas Neues ausprobieren – jetzt geht es los! Nach gesetzlichen Vorgaben (Leitfaden Prävention) dürfen wir Ihnen qualitätsgesicherte Kurse anbieten. Darüber hinaus suchen wir nach neuen Ideen für Sie, um Ihnen zu zeigen, wie viel Spaß ein aktiver Lebensstil noch machen kann – unabhängig von gesetzlichen Richtlinien. Dazu gehören die Angebote in dieser Rubrik, für die Sie einmal im Jahr 300 Prämienpunkte erhalten.

Beckenbodentraining für Männer

In Theorie und Praxis lernen Männer hier den Beckenboden und seine Bedeutung für den Körper kennen: Neben einer kleinen Anatomie in Kürze erfahren Sie alles über das Zusammenspiel zwischen der Stabilität des Körpers und der Beckenbodenmuskulatur. Sie kräftigen Ihre Rumpf-, Extremitäten- und Beckenbodenmuskeln und machen Übungen zur Entspannung. So erhalten Sie ganz nebenbei auch die Freude an Bewegung zurück. Schnell anmelden!

Kurs-Nr:	158777
Beginn:	04.09.2017
Ort:	AOK-Kundencenter Bahnhofstr. 5, 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit:	Montag, 18:00 Uhr
Dauer:	1-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Thomas Hoy
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv für AOK-Kunden)



Erlebnistour Kletterwald

Die nötige Balance finden, neue Aussichten genießen, die Höhe als Herausforderung nehmen und sich an der eigenen Leistung freuen. Sich selbst von einer ganz neuen Seite kennen lernen und an die persönlichen Grenzen gehen. Klettern gehört nicht umsonst zu den reizvollsten Sportarten.

Auf unserer professionell gestalteten und von einem erfahrenen Team betreuten Kletteranlage bekommt jeder die Möglichkeit, ein spannendes Abenteuer zu erleben. Als Voraussetzung muss das Mindestalter 8 Jahre sein und eine Körpergröße von 1,40 m. Minderjährige brauchen eine Einverständniserklärung der Erziehungs-berechtigten.

Kurs-Nr: 158538
Beginn: 17.09.2017
Ort: Filu Klettergarten Leck
 Flensburger Str. 38, **25917 Leck**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten
Kursleitung: Annika Brodersen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv für AOK-Kunden)

Faszientraining

Faszien! Dahinter verbirgt sich das, was sonst eher schnöde als „Bindegewebe“ bezeichnet wird. Faszien umschließen unsere Muskulatur und verbinden Muskeln, Sehnen und Gelenke miteinander. Ohne sie läuft daher gar nichts. Durch einseitige Bewegungen können unsere Faszien verkleben oder verfilzen. Regelmäßiges Training hält sie aber geschmeidig und beugt Schmerzen vor.

Sie wollen Ihren gesamten Körper trainieren, neue Dehnbarkeit und Stabilität erreichen und gleichzeitig auch noch Ihre Haut straffen? Dann sind Sie beim Faszientraining genau richtig. Wir zeigen Ihnen Übungen, die Sie auch zu Hause leicht umsetzen können und damit vielseitig mit wenig Zeitaufwand Ihrem Bindegewebe etwas Gutes tun.

Kurs-Nr: 158539
Beginn: 18.11.2017
Ort: Sport Akademie Valerio
 Vor der Koppe 3, **24955 Harrislee**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 13:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Claudio Valerio
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158541
Beginn: 15.09.2017
Ort: Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooring Str. 3, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gesche Linxweiler
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158797
Beginn: 06.09.2017
Ort: Vitalien Fitness-Center
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv für AOK-Kunden)



FitJUMP

Beim Trampolinspringen wird durch verschiedene Sprung- und Balanceübungen der gesamte Muskelapparat trainiert. Das Workout stellt ein intensives Herz-Kreislauf-Training dar, fördert Gleichgewicht, Haltung und Koordination, stärkt das Bindegewebe und Immunsystem und bringt dabei noch jede Menge Spaß. Denn erwiesenermaßen schüttet Trampolinspringen Glückshormone aus. Ein Muss für Alle die sich Auspowern wollen!

Kurs-Nr: 158542
Beginn: **04.10.2017**
Ort: JUMPHOUSE Flensburg
Schleswiger Str. 80, **24941 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Paulsen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158557
Beginn: **07.11.2017**
Ort: JUMPHOUSE Flensburg
Schleswiger Str. 80, **24941 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Paulsen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 158559
Beginn: **05.12.2017**
Ort: JUMPHOUSE Flensburg
Schleswiger Str. 80, **24941 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lena Paulsen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv für AOK-Kunden)



Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

Mit Vorsorge und Fitness fördern Sie Ihre Gesundheit und sammeln damit wertvolle Punkte. Diese können Sie in Bares tauschen – als jährliches Taschengeld oder Sparbuch. Mehr unter: aok-familienbonus.de

AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung, Apotheke oder einen Arzt? Unter aok.de/nw finden Sie die ideale Adresse.

AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahlтарif
- AOK-Auslandsreise-Wahlтарif
- bleibgesund-Bonus-Wahlтарif

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Im Leben gilt es manchmal, ganz besondere Situationen zu meistern. Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, neuen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Haben Sie massive Rückenschmerzen? Ständig zu hohen Blutdruck oder andere gesundheitliche Probleme? Und sind Sie deshalb bereits in ärztlicher Behandlung? Dann nutzen auch Sie unsere speziellen Bewegungs- und Ernährungsangebote, mit denen schon zahlreiche Studienteilnehmer nachweislich gesünder wurden. Diese Angebote helfen Ihnen, damit es Ihnen gesundheitlich bald wieder besser geht. Wir beraten Sie gern. Oder sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.



Stefanie Trede
Rendsburg
Tel.: 04331 205-24131



Peter Reicke
Schleswig
Tel.: 04621 817-26160



Ute Henningsen
Flensburg
Tel.: 0461 867-25354



Almut Steinkamp
Niebüll-Husum
Tel.: 04841 8980-25514



Gisela Höhne-Stenner
Rendsburg-Schleswig
Tel.: 04331 205-24133

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die betriebliche Gesundheitsförderung. Das sind z. B. Angebote zur Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation, Führung, Stärkung der Kompetenzen und individuellen Gesundheitsförderung aller Beschäftigten.

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter: aok-bgf.de/nw
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach bzw. bei Ihrer AOK.



Olaf Maibach

Fachkraft betriebliche Gesundheitsförderung
Husum
Tel.: 04841 8980-25511

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

NEU

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen die folgenden Projekte in KiTas und Schulen:



- JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder
- Walking Bus – Mehr Bewegung für Grundschüler
- natürlich erleben – Unterricht im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen bekämpfen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw > Schule und Gesundheit



Alarm im Darm

Reizdarm

Das Reizdarm-Syndrom gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts. Sowohl Diagnose als auch Therapie stellen eine Herausforderung an alle Betroffenen dar. Gern unterstützen wir Sie und Ihren Angehörigen im Umgang mit dem Reizdarm-Syndrom. Außerdem bieten wir Ihnen spezielle Ernährungstipps für den Alltag an.

Kurs-Nr: 157617
Beginn: **04.12.2017**
Ort: AOK-Kundencenter (I.OG)
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Montag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154617
Beginn: **14.12.2017**
Ort: AOK-Niederlassung,
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154598
Beginn: **13.12.2017**
Ort: AOK-Niederlassung
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Geht es auch mit weniger Fleisch?

Chancen für Ihre Gesundheit!

Die Zahl der Vegetarier in Deutschland steigt. Ein Grund ist der Wunsch nach Gesundheit. Wie eine Ernährung mit weniger oder gar ohne Fleisch gestaltet werden kann, welcher Einfluss auf bestimmte Krankheitsbilder zu erwarten ist und was in Phasen erhöhten Nährstoffbedarfs beachtet werden muss, wird anschaulich erklärt.

Kurs-Nr: 154578
Beginn: **05.10.2017**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154557
Beginn: **04.10.2017**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG, Raum 224
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden

Im Darm befinden sich rund zehnmals so viele Mikroorganismen wie der Organismus des Menschen Zellen enthält. Diese Bakterien treten zunehmend in den Fokus der medizinischen Forschung, da sie enormen Einfluss auf unsere Gesundheit haben: Körpergewicht, Zivilisationskrankheiten, aber auch Verhalten, Stimmung und Psyche scheinen in engem Zusammenhang zur Zusammensetzung unserer Billionen Bakterien im Darm zu stehen. Es lohnt also, eine gesunde Darmflora zu fördern. Der Vortrag gibt viele Anregungen und Tipps, erläutert, was uns Probiotika bringen und wie man die eigene Flora positiv beeinflussen kann.

Kurs-Nr: 157638
Beginn: **18.09.2017**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157657
Beginn: **04.10.2017**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG
 Rathausstr. 33, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154537
Beginn: **17.10.2017**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 154517
Beginn: **18.10.2017**
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG, Raum 224
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gisela Höhne-Stenner
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Low-Carb/Low-Fat - oder doch lieber Trennkost?

Wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren und sind wie viele Menschen verunsichert durch die gegensätzlichen Empfehlungen in Presse und Fernsehen? Hier erläutern wir Ihnen die wissenschaftlichen Hintergründe der aktuell vorherrschenden Empfehlungen. Und Sie erfahren, ob Sie z.B. wirklich „Schlank im Schlaf“ werden können. Informieren Sie sich, wie Sie Ihrem Ziel tatsächlich näher kommen.

Kurs-Nr: 157457
Beginn: 16.10.2017
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Fl (Seminarraum I.OG)
Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ute Henningsen
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 157658
Beginn: 22.11.2017
Ort: AOK-Niederlassung (Seiteneingang) I.OG
Rathausstr. 33 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gesund Punkte sammeln

Punkte sichern – durch die regelmäßige Teilnahme an einem Gesundheitskurs. Melden auch Sie sich bei unserem Prämienprogramm an!

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien. So können Sie sich nach regelmäßiger Teilnahme an bis zu zwei AOK-Kursen und einem gesunderleben-Angebot je 300 Punkte gutschreiben lassen.

Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

Nach der Anmeldung erhalten Sie das AOK-Scheckheft – mit Schecks z. B. für Impfungen oder sportliche Aktivitäten. Ihre Gesundheitsvorsorge lassen Sie sich von der Arztpraxis oder vom Sportverein bestätigen. Jeder ausgefüllte Scheck bringt Ihnen mehr Punkte.

Genug Punkte zusammen: Dann suchen Sie sich einfach Ihre Wunschprämie aus. Wählen Sie zwischen Bargeld, hochwertigen Sachprämien oder einem Zuschuss zu einer professionellen Zahnreinigung.

Weitere Infos unter
aok-praemienprogramm.de
oder unter der kostenfreien Hotline
0800 265 5070

300
Punkte

